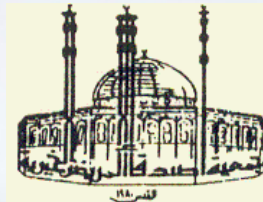




أنا وعائلي والتعايش مع سرطان الثدي

جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس



أنا وعائلتي

والتعايش مع سرطان الثدي

الصفحة	المحتويات
	المقدمة
4.....	التشخيص
5.....	صورة الجسم و النظرة إلى الذات
6.....	تأثير إصابتك بالسرطان على العائلة وعلى أطفالك
8.....	بعض الأفكار المفيدة للأطفال وذويهم
8.....	مصادر دعم مرضى السرطان
9.....	حياتك اليومية
9.....	فحوصات الكشف المبكر لبعض أمراض السرطان
10.....	قاموس المصطلحات
11.....	مصادر للمعلومات
12.....	المراجع

إن سماع خبر أن شخصا أو قريبا قد أصيب بالسرطان من الممكن أن يشكل وقتا عصيبا وصدمة وإرباكا. وقد يتبادر لذهنك العديد من التساؤلات التي نأمل أن نجيب عليها من خلال هذا الكتيب، حيث نقدم مقترحات حول أساليب وطرق التأقلم مع شكل الجسم وحول كيفية التعامل مع الأطفال والعائلة والأهم من ذلك هو الإستمرار في الحياة اليومية .

وفي هذا الوقت قد ترغب بجمع المزيد من المعلومات عن مرض السرطان وتأثيراته من الناحية الجسدية والنفسية والإجتماعية وأيضا حول العلاج والمتابعة مع الأطباء. ومن المفيد أن يدون المريض الملاحظات والأسئلة التي تتبادر لذهنه ل طرحها على الطبيب. مبدئيا يبدو الطريق طويلا ومخيفا ومحزنا ولكن التحدث مع الأخصائيين الصحيين، أفراد العائلة، الأصدقاء أو آخرين قد يشكلون مصدر دعم للمريض ويساعدونه على عبور هذه المرحلة والنظر إلى المستقبل بتفاؤل.

وفي نهاية هذا الكتيب نورد مصادر للتواصل مع ناجيات من السرطان ومواقع إلكترونية يمكن من خلالها زيادة معلوماتك وجمع قدر أكبر من المعلومات .

ونقدم بالشكر الخاص لكل من ساهم وشارك في إعداد هذا الكتيب خاصة السيدات الناجيات من مرض سرطان الثدي *، أطباء الأورام، الممرضات والمتطوعات.

إضافة إلى ذلك نشكر كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة على تبرعهم لإصدار هذا الكتيب

* يحتوي الكتيب على أقوال مقتبسة من بعض عضوات مجموعة الشروق

تعديل كانون الثاني 2009

الطبعة الرابعة

© حقوق الطبع محفوظة
لجمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

التشخيص

من المعروف أن ردود أفعال مرضى السرطان بعد التشخيص تختلف من شخص لآخر، فالبعض قد تصبح مشاعره متناقضة ومضطربة جدا بعد سماعه لكلمة يخشى الجميع من التلفظ بها ويسأل نفسه، لماذا أنا من دون الناس؟ أنا لا أستحق ذلك. لم أكن مصدر أذى لأي شخص في حياتي، ماذا فعلت في حياتي؟ هل أخبر عائلتي وأصدقائي أم لا أخبر أحدا، أنا في حيره؟

دموع، خوف، قلق، رجاء، يأس، إنكار للمرض، غضب، إنتظار، خوف من الغد. هذه المشاعر وهي غيرها ستنتاب المريض وهي تختلف من شخص لآخر وقد تمر أسابيع طويلة لا يستطيع فيها التحكم بردود أفعاله وقد لا يستطيع النوم أو الأكل أو التوقف عن البكاء. "خرجت من عند الطبيب وأنا كلي حيرة وخوف ولم أتمكن من النوم طوال تلك الفترة، كان من الصعب تقبل كل شيء والأصعب كيف لي أن أخبر زوجي وأبنائي وعائلتي عن ما حل بي. كنت لا أريد إخبارهم في البداية لكن وقد ثبت أن ما لدي لا يقبل الصمت". (جملة)

يقول الأشخاص المصابين بالسرطان أن حدة مشاعر الصدمة أو الخوف لا تدوم طويلا. ومع أن القلق يبقى، إلا أنهم يشعرون بأن عليهم الإستمرار في حياتهم. "وقررت أن أخوض وأنجح في هذه التجربة القاسية، وقد وهبني الله الصلابة ورباطة الجأش وقوة الإحتمال، وبدأت أستمع إلى الطبيب بهدوء دون خوف أو غضب أو توتر مما أذهل جميع الحضور". (سوسن)

"إكتشاف سيدة أرملة وعندها أسرة إصابته يمثل هذا المرض ليس بالأمر السهل مع خطورة ما قد يتطور إليه وكان لا بد لي أن أبدأ مرحلة جديدة من حياتي- مرحلة مواجهة ومحاربة المرض". (حياة)

وأحيانا يشعر المرضى بالإحباط عند تعاملهم مع أقرباء ينكرون مرضهم ويسمعون منهم عبارات مثل "أنت بخير" أو "أنت لا تعاني من شيء" لأن ذلك يفقدهم القدرة على التعبير عن خوفهم أو ألمهم.

في الأسابيع الأولى بعد التشخيص قد تظهر بعض من ردود الأفعال التالية:

- **الإنكار:** ردة الفعل الأولى عند تشخيص الإصابة بالسرطان هي الرفض وعدم التصديق أو أن هناك خطأ في التشخيص وهذا ما يسمى بالإنكار. في البداية قد يكون هذا مفيدا لأنه يخفف من الصدمة ويمكن من التقبل التدريجي للخبر ويعطيك مزيدا من الوقت لكي تكوني أقوى. ومن ناحية أخرى فالإنكار قد يكون سيئا إذا إمتنعت عن تلقي العلاج، ولحسن الحظ فإن معظم مرضى السرطان يقولون أنه بإمكانهم تحطي هذه المشاعر قبل البدء بالعلاج.
- **الغضب:** بعد تقبل التشخيص قد تشعرين بغضب شديد، وقد تتساءلين لماذا أنا؟ ماذا فعلت لأصاب بهذا المرض؟ وقد يكون غضبك من المرض نفسه أو من الأطباء أو حتى من أفراد العائله. وإن تجاهل شعورك بالغضب قد يجعلك تشعرين أكثر بالسوء، وغالبا يكون مصدر هذا الغضب مشاعر أخرى يصعب إظهارها مثل الخوف والإحباط والعجز. وبالرغم من صعوبة التعبير عن غضبك إلا أن التحدث عنه ومشاركته للآخرين يقلل من إحساسك بالتوتر والقلق خلال مرحلة تقبل التشخيص.
- **الخوف:** يصيب الخوف بعض مرضى السرطان لأنهم يخافون من الألم أو من الموت أو من تأثيرات العلاج أو من عدم تمكنهم من تغطية تكاليف العلاج أو يفكرون في أطفالهم ومن سيعتني بهم. ومن ناحية أخرى فإن أفراد عائلتك وصدقاتك المقربات أيضا قد يصابون بالخوف وقد لا يستطيعون رؤيتك في هذا الوضع أو لا يتمكنون من توفير الدعم المعنوي والمحبة الكافيين لك. والخوف من السرطان هو خوف من أمر مجهول، بالرغم من أن بعض مرضى السرطان يفضلون عدم معرفة كل شيء عن مرضهم، إلا أن معظمهم يشعر بخوف أقل عندما يعرفون ماذا ينتظرهم وماذا عليهم أن يتوقعوا. معرفتك أكثر عن مرضك وعلاجك قد يساعدك في تفهم والتأقلم مع مخاوفك.
- "شعرت بخوف لم أشعر به في حياتي ، كنت أتمس درجات السلم وأشعر بعدم القدرة على المشي، كانت لحظات صعبة ومليئة بالرعب تلك المسافة من المنزل حتى عيادة الطبيب. غادرت العيادة وأنا لا أدري ما العمل، الدنيا أظلمت واسودت فجأة أمام عيني". (نعمة)
- "خرجت من عند الطبيب وأنا كلي حيرة وخوف ولم أتمكن من النوم طوال تلك الفترة، كان من الصعب تقبل كل شيء". (جملة)

- **التوتر والقلق:** الغضب والخوف قد يزيدان من التوتر والقلق وقد يؤدي هذا إلى ظهور أعراض جسدية ونفسية متعددة مثل ارتفاع ضغط الدم أو الصداع أو فقدان الشهية أو اضطرابات في النوم وغير ذلك. ويمكن علاج التوتر والقلق بممارسة الرياضة أو القراءة أو ممارسة أعمال أو نشاطات تشعرك بالسعادة وتبعد تفكيرك عن المرض وأيضا بإمكانك التعرف على والإضمام إلى مجموعات دعم لمرضى السرطان.

● **الوحدة:** مرضى السرطان والمقربين منهم قد يشعرون أحيانا بالعزلة والوحدة. وقد يبتعد عنهم بعض أفراد عائلتهم أو أصدقائهم الذين لا يحسنون التعامل مع السرطان أو لا يستطيعون فهم الحالة التي تمرين بها. وهناك طريقة مفيدة للتقليل من هذا الإحساس وهي التعرف والتحدث مع ناجين من السرطان مروا بجميع المراحل ابتداء من التشخيص والعلاج وأثاره الجانبية وإستطاعوا مواصلة حياتهم "الطبيعية". "قبل شهور إشتراكك في مجموعة الشروق وهي تضم سيدات أصبن بسرطان الثدي وقد سعدت بهذا الإشتراك، حيث أشعر أنني شفيت من المرض وأستطيع أن أساعد غيري من النساء اللواتي أصبن بنفس المرض". (عواطف)

● **الإحساس بالذنب:** قد تلومين نفسك وتظنين أنك تزعجين عائلتك بسبب مرضك أو أنك قد أصبحت تشكلين عبئا معنويا وماديا. وقد تتساءلين ما هي الأعراض أو التغيرات التي تجاهلت ظهورها والتي سببت الإصابة بالمرض وأنه لو لاحظتها مبكرا لما وصلت إلى هذه النتيجة. وعائلتك أيضا قد يشعرون بالذنب لأنهم يتمتعون بالصحة بينما أنت تمرين بظروف صعبة ويعتبر التواصل والمشاركة بين أفراد العائلة مفيدا في هذه المرحلة.

● **فقدان السيطرة الشخصية:** معرفة أنك مصابة بالسرطان يقلل من إحساسك بالسيطرة على مجريات حياتك ويصبح المستقبل غير واضح. وبالإمكان تغيير ذلك بالتعرف على المرض وأساليب العلاج عن طريق قراءة النشرات أو الإستفسار عنها من الطاقم الطبي، وذلك يكون بتحضير أسئلتك التي ترغبين بطرحها على طبيبك و إصطحي معك أحد أفراد العائلة أو صديقة لك في زيارتك، ومن حقه الحصول على جواب مفهوم وواضح لك، حاولي أن تستفسري عن خيارات العلاج المتاحة لك وما هي نتائجها وإيجابياتها أو سلبياتها إن وجدت. وبإمكانك إستشارة طبيب ثان وأخذ رأيه وهذا لا يعني أنك لا تتقين برأي طبيبك أو تشخيصه أو خطته للعلاج، ولكن لزيادة الإطمئنان.

"جمعت معلوماتي من القراءة المتواصلة والمتابعة الدائمة للبرامج في الكتب والمجلات الطبية والعلمية ذلك أن الطريق لمجابهة أي مرض تكمن في الكشف المبكر عنه، لقد أدركت من خلال هذه المتابعة بضرورة الفحص للثدي للمرأة بعد نهاية الدورة الشهرية تحسبا لمرض ليس بالحسيان". (نعمه)

● **الإكتئاب:** إن الإحساس بالإكتئاب أمر شائع ورد فعل طبيعي عند تشخيص الإصابة بمرض السرطان " ظهرت عندي مشاعر الصدمة والخوف والإحباط" (حياة) . ومن الممكن الشعور بالحزن العميق واليأس وأن الحياة لا معنى لها أو الإبتعاد عن الآخرين، هذه المشاعر تسمى إكتئاب مرضي ، وإذا كان الإكتئاب شديدا قد يظهر على شكل نوبات من البكاء أو إضطرابات في النوم. ويمكن علاج الإكتئاب بالتحدث مع طبيبك وإعلامه عن التغيرات في مزاجك وقد يصف لك دواء مضاد للإكتئاب أو يطلب منك مراجعة أخصائي نفسي ويمكنك أيضا التحدث مع مرضى آخرين في مجموعات المساعدة لمرضى السرطان (جمعية أصدقاء المريض تقدم هذه الخدمة).



● **الأمل:** بعد تلاشي الصدمة الأولى عند تشخيص السرطان، معظم المصابين قادرين على خلق مشاعر من الأمل تساعد على إجتياز مراحل المرض. وهم لديهم أسباب للنفاؤل، فالتكنولوجيا الحديثة والأدوية ساعدت الملايين على أن يعيشوا حياتهم بدون آثار للمرض، وهناك العديد من الناجين الذين يعيشون حياة مليئة بالنشاط والحيوية، ويخضعون لعلاج السرطان على أساس أنه مرض مزمن.

ولا أحد يستطيع التنبؤ بنتائج المرض فذلك يعتمد على نوع السرطان ومرحلة المرض والعلاج والجهاز المناعي وأحيانا الرغبة في الحياة. وأيضا الإيمان والمعتقدات الدينية تدعم الأمل.

"أحمد الله تعالى على كل ما مرتت به، فتجربتي مع المرض منذ إكتشافه وكذلك المراحل اللاحقة يسيرة وتمت بأفضل مما كنت أتمنى". (سوسن)

"أحمد الله على ما أنعم به علي من الأمل والإيمان وما حباني به من جلد وقوة وصبر على مواجهة التحديات والصعوبات التي يسببها المرض". (فوز)

"لا أعرف إلى متى سيستمر ذلك لكن أملني بالله كبير والحمد لله". (جملة)



صورة الجسم والنظرة إلى الذات

صورة الجسم هي صورة يكوّنها العقل عن المظهر الخارجي لأجسامنا، أما النظرة إلى الذات فهي أوسع وأشمل وتعني الإدراك الداخلي للجسم والعقل والشخصية والصفات والقدرات. وكلاهما قد يتأثر بسبب علاجات السرطان.

أساليب علاج السرطان وتأثيراتها على صورة الجسم والنظرة إلى الذات:

● **العملية الجراحية في الثدي قد تسبب "تشوها" وتغيرا في شكل الجسم وقد يصبح التأقلم مع التغيرات الجسمية أمرا**

صعبا بالنسبة لمعظم السيدات وهذا يؤثر على النظرة الى الذات ، حيث أن لكل سيده نظرة وتصور لذاتها وشكلها وقد لا يكون لديها رضى وقبول تام لشكلها ولكنه تعودت عليه، أما الآن فالعملية الجراحية غيرت هذه الصورة. وللتغلب على هذا التغيير ولتحسين الشعور النفسي فبإمكانك مناقشة الطبيب الجراح حول إمكانية إجراء عملية تجميل لإعادة بناء الثدي عند الخضوع لعملية إستئصال جزئي أو كلي للثدي . وهناك البعض ممن يتمتعون بثقة كبيرة في أنفسهم ويكونون راضين ومقتنعين بمظهرهم وشكلهم الجديد، بينما البعض الآخر يفضلون إستخدام حمالة خاصة للثدي وئدي إصطناعي بدلا من الخضوع لعملية تجميل

● **العلاج الكيماوي** قد يسبب تساقطا للشعر وأحيانا شعورا بالغثيان والإرهاق، وهذا يؤثر على صورة الجسم لأن الشخص يشعر أن أدائه الوظيفي وعلاقاته الشخصية مع الآخرين تتوتر بسبب الآثار الجانبية لعلاج السرطان مما يؤثر على علاقة المريض بنفسه وبمن حوله. وقد يكون من الصعب تقبلها ومن الممكن أن تستمر لعدة أسابيع أو أشهر، ولكنها عادة تختفي عند الإنتهاء من العلاج. وللتغلب على ذلك فبإمكانك إستخدام شعر مستعار أو وضع منديل على رأسك بطريقة جذابة وجميلة. وعليك أن لا تنسى أهمية حصولك على الراحة وعدم إرهاق نفسك.

"إن من الآثار التي أزعجتني خلال تناول الجرعات الكيماوية تساقط الشعر لكن الإحباط الذي ولده ذلك سرعان ما تلاشى بعد عودة شعري لينبت من جديد". (حياة)

● **العلاج بالأشعة** قد يسبب إحمرارا وجفافا في الجلد وبإمكانك إستشارة طبيبك حول هذا الموضوع.

كما ذكرت جملة "عندما علمت بإصابتي بسرطان الثدي، قررت الإستمرار كالمعتاد في حياتي وفي المنزل مع الأولاد قمت بزيارة والدتي التي أعتني بها دائما وتوجهت للعمل".

● **العلاج بالهرمونات** قد يسبب زيادة في الوزن وتوقف في الدورة الشهرية وظهور أعراض سن الأمان وعدم القدرة على الإنجاب، وهنا عليك إتباع نظام أكل صحي ومتوازن وممارسة الرياضة والتقليل من المواد المنبهة التي تحتوي على الكافيين.

بالنسبة لمرضى السرطان الذين يعانون من مشاكل إنفعالية مرتبطة بالتغيرات في الشكل الخارجي فإنهم قد يستفيدون من الإستشارات النفسية أو من مجموعات دعم مرضى السرطان . فالعلاج النفسي الفردي يساعد الشخص على النظر إلى ما هو أعمق من مجرد التركيز على الشكل الخارجي وتعريفه على أساليب وطرق التأقلم. وأيضا تعتبر مجموعات دعم مرضى السرطان فرصة مناسبة لتبادل المعلومات وللتعرف على أشخاص آخرين مروا في هذه الحالة وكيف إستطاعوا عبور هذه المرحلة والتأقلم معها.

وهناك أيضا العلاج البديل والعلاج التكميلي اللذان قد يساعدان في تخفيف الألم وتحسين الشعور العام وأيضا يعلمان على تنمية أو تطوير صورة جديدة أشمل لشكل وصورة الجسم والبحث عن إهتمامات جديدة أو تعلم مهارة جديدة والإستمرار بفاعلية في نشاطات الحياة اليومية وقبول الأمر الواقع ، و الإستمرار في أداء الدور الإجتماعي كزوجة أو كأم . وأيضا الإستمرار في الوظيفة أو العمل، ودمج العلاج في روتين الحياة اليومية. وأحيانا يجد المرضى أن مساعدة الآخرين أو ممارسة هواية جديدة مثل ممارسة الرياضة أو نشاط جديد يساعد بشكل كبير على التغلب على المشاعر السلبية

" فبالنسبة لإمرأة وأم ليس من السهل أن تتقبل فقدان أحد أعضاء جسمها، ولكن بعد ذلك أدركت أن الخسارة الحقيقية تحسب مقارنة مع ما تم الحفاظ عليه، كان لا بد من إستئصال الثدي لأن غير ذلك يعني إنتشار المرض في جميع أنحاء جسمي، كان يعني موتا محتما ومعاناة لا تتوقف لا سمح الله، وبدأت إستنادا لهذا الإدراك بالتحسن مغنويا وكانت هذه البداية الصحيحة للعلاج التام". (حياة)

تأثير إصابتك بمرض السرطان على العائلة وعلى أطفالك

إن إكتشاف وتشخيص إصابتك بالسرطان تعتبر مرحلة صعبة، فالمریضة وعائلتها مشتركون في الصدمة ولكن كل فرد في العائلة له قدرة معينة على التقليل وبحاجة إلى وقت للتأقلم. فبعضهم قد يشعرون بالخوف وبأن عالمهم الخاص ينهار، وآخرين يشعرون بالضيق خلال فترة العلاج، وأحيانا قد يكون من الصعب العودة إلى الحياة الطبيعية عندما ينتهي العلاج.

والدعم العاطفي هو ما تحتاجه المرأة من زوجها لتشعر بالأمان وتحتاج إلى المحبة والتعاطف من الأبناء وطريقة التعامل بين أفراد العائلة يحدد بدرجة كبيرة ردود الفعل فبعض العائلات معتادة على الحديث والمشاركة وهذا يسهل الحوار والمناقشة.

أما بالنسبة للعائلات التي لا تتواصل مع بعضها أو تجد صعوبة في التحدث، فتشخيص وعلاج السرطان يعني وقتا عصيبا تمر به هذه العائلة ويكون من الصعب جدا على الجميع المشاركة في المشاعر. ولهؤلاء يمكنهم التحدث مع طبيبهم أو مع مجموعات دعم مرضى السرطان.

"في بداية المرض كنت حزينة وكانت حالتي النفسية صعبة، وساعدني كثيرا وجود زوجي إلى جانبي الذي كان يساعدني في تحمل المرض". (عواطف)

الزوج أيضا يشعر بالقلق وعدم وضوح المستقبل وبالطبع فإن ردود الأفعال تختلف من زوج لآخر، فالبعض ينكر المرض أو ببساطة يرفض التحدث أو مناقشة الموضوع. وقد يكون مفيدا للزوجين التحدث إلى إخصائي نفسي أو عامل إجتماعي. وقد يكون من المفيد أيضا المشاركة في أخذ قرارات العلاج والتعرف على مدتها وآثارها الجانبية، فهذا يساعد شريك حياتك على مساعدتك إجتماعيا وعاطفيا



وإصابتك بالسرطان تؤثر على أطفالك أيضا، فهم يشعرون بالتغيرات التي تطرأ على نمط أو روتين حياة الأسرة أو عندما تكون الأمور على غير ما يرام، كما يلاحظون أيضا التغيرات التي قد تطرأ عليك مثل التغير في مظهرك الخارجي أو ظهور الشحوب أو التعب عليك. أو عدم مقدرتك على القيام بإداء وظائفك الإعتيادية بشكل طبيعي. وقد يشعرون بالخوف والقلق لإبتعادك عنهم خلال فترة العلاج.

والعديد من الأهل يجدون صعوبة في التحدث حول هذا الموضوع ويظهر لديهم شعور تلقائي بالرغبة في حماية أطفالهم. ولكن إخفاء الحقيقة يؤدي إلى زيادة الخوف والأوهام، لذا يجب على الوالدين أو أحدهما إخبار الطفل ومناقشته، كما ويمكن الإستعانة بأشخاص بالغين مقربين للطفل، وإطلاع الأطفال على مرض الأم وتقديم الشرح لهم بأسلوب ولغة سهلة يمكنهم فهمها مع الأخذ بعين الإعتبار أعمارهم ومشاعرهم وتطورهم العاطفي مما يمكنهم من مواجهة الوضع الجديد بشكل أفضل وبالطريقة التي تناسب كل واحد منهم. ويمكن التحدث مع جميع أطفال العائلة معا أو كل واحد لوحده.

وخلال الحديث أعطوهم شعورا بالتفاؤل وبأنكم لن تتوقفوا عن حبهم، وإستمعوا لهم وأجيبوا عن إستفساراتهم وعالجوا مخاوفهم وقلقهم. وتجنبوا الكذب أو الدخول في تفاصيل طبية مخيفة أو غير ضرورية ولا تجبروهم على التحدث.

وفي الغالب يوجد لدى الأطفال مقدره جيدة قد تفوق مقدره البالغين في التعامل مع المرض أو مع التغيرات في الشكل الخارجي وإن إعطاء تفسيرات بسيطة من شأنها أن تساعدهم على الفهم والتألم.

ردود الفعل العاطفية

بشكل عام فإن ردود أفعال الأطفال تختلف حسب أعمارهم وشخصيتهم وتجاربهم السابقة، قد يكتفون بعض المشاعر ويحتفظون بها لأنفسهم لأنهم يحاولون حماية أنفسهم من المشاعر التي تخيفهم وقد يتصرفون بطريقة قد تبدو غريبة للكبار. وقد يصبحون عدوانيين أو إنعزاليين.

بعض ردود أفعال الأطفال هي:

الخوف: قد يشعر الأطفال بالخوف لأنه يبدو لهم أن هذا الشخص الكبير لا يستطيع التحكم بالمرض والشفاء منه. ومن المهم الإستماع إلى مخاوفهم فهذا يفسح المجال لمعرفة فيما إذا كانوا يفهمون الموضوع بطريقة صحيحة. إذ أن الأطفال الذين يعبرون عن خوفهم يشعرون بقلق وحيرة أقل، إضافة إلى أن المعلومات الدقيقة هي أفضل طريقة للتقليل من الخوف.



الشعور بالذنب: الأطفال الأكبر سنا قد يشعرون بالذنب لأنهم بصحة جيدة وأن أحدا غيرهم هو المريض، وقد يشعرون بذنب كبير إذا فرحوا أو إستمتعوا بوقتهم لأنه قد يساء فهمهم وبأنهم لا يهتمون بالمريض. وعلينا أن نطمئنهم بأنه بإمكانهم الضحك واللعب وأن يكونوا على طبيعتهم.

الشعور بالغضب: بالرغم من أن الطفل يحب المريض إلا أنه لا يغضب من التغيرات غير المرغوبة التي تطرأ على حياته، فالأطفال يستأون من التغيرات في روتين حياتهم اليومية، خاصة إذا كان عليهم زيارة المريض في المستشفى من وقت لآخر أو إذا إضطرتهم لتمضية بعض الوقت عند أحد الأقراب أو الأصدقاء. أو لأن عليه أن يلعب بهدوء داخل المنزل.

الحزن: إبتعاد الأم عن طفلها يسبب له الحزن لعدم تمكنها من القيام معه بنشاطات معينة كانا يقوم بها معا. وإذا كان الوضع الصحي سيئا جيدا فقد يشعر بحزن عميق لأن شخصا يحبه ويراه دائما قويا أصبح ضعيفا ولا يستطيع تلبية متطلباته.

الحسد: عادة ما يحسد الأطفال المريض لأن جميع أفراد العائلة يهتمون به، وقد يحسدون أطفالا آخرين لأنهم لا يعانون من مشاكل أو لأن والديهم بصحة جيدة.

ردود الفعل الجسمية: ردود الفعل النفسية قد تأخذ شكل رد فعل جسدي مثل اضطرابات النوم أو طفح جلدي أو ألم في المعدة أو قضم الأظافر، وعادة يحصل هذا عندما لا يستطيع الطفل التعبير عن مشاعره أو قد يكون هذا مؤشرا لتشجيعهم على الحديث. وقد يمرض الأطفال أنفسهم لأن الصدمة النفسية تقلل من مناعة الجسم وقد تظهر لديهم أعراض مشابهة لمريض السرطان ولكن هذا لا يعنى أنهم مرضى.

بعض الأفكار المفيدة للأطفال وذويهم

- ❖ إن خبرات وردود أفعال الأطفال تجاه الأمراض الصعبة والخطيرة التي تتعرض لها العائلة تختلف عن ردود أفعال الكبار. لذا فلا تفترض أنك تدرك أو تفهم مشاعرهم وعليك أن تسألهم عن مشاعرهم وأن تتقبلها. ونقدم لم هنا بعض الأفكار
- ❖ كن صادقا مع أطفالك منذ البداية، لا تجعلهم يعيشون في جو مشحون بالقلق. فهذا يجعلهم يتخيلون أشياء غير حقيقة.
- ❖ كن محبا ومنفتحا وساعد الأطفال على تحمل المصاعب ووضح لهم الظروف الصعبة التي تعيشها العائلة في ظل وجود شخص مريض داخل العائلة.
- ❖ استخدم كلمات ومصطلحات يستطيع الطفل إستيعابها وفهمها ، لا تخبرهم بأمر ليس من الضروري أن يعرفوها.
- ❖ أعطهم نفس المعلومات أكثر من مرة، السبب في ذلك أنهم قد يرفضون تقبل هذه المعلومة في المرة الأولى أو قد لا يفهمون بعضها منها
- ❖ توقع بعض التصرفات مثل القلق والنكوص، فالعواطف القوية صعبة التقبل لصغار السن.
- ❖ لا تفترض أنه من الأفضل إبعاد الطفل عن الشخص المريض حتى لو كان مريضا جدا. فقد يكون وقت المشاركة هذا ثمينا ومهما جدا.
- ❖ حاول أن لا تجعل المرض يسيطر على كل جميع مجريات وأمر حياة الأسرة، حاول خلق وقت للإستمتاع والفرح.
- ❖ بالرغم من إحتياج الأطفال لكثير من الحب والإهتمام، إلا أن لديهم قدرة كبيرة على العطاء فأعطيهم الفرصة لإظهار مقدرتهم.
- ❖ التآقلم مع الأطفال في هذه الظروف يشكل تحدي كبير، ولكن أنت تعرف أطفالك أكثر من غيرك وغريزتك ستدلك على أفضل طريقة للتعامل معهم وحاول مساعدتهم قدر الإمكان.
- ❖ أكد لهم أن المرض غير معدي، وأنه لن ينتقل إليه من أحد أفراد العائلة

مصادر الدعم النفسي والإجتماعي لمرضى السرطان

لا أحد يرغب بمواجهه السرطان لوحده. والعديد من الأشخاص يمكنهم المساعدة من الناحية العملية أو العاطفية أو الروحية مثل أفراد الأسرة والأصدقاء والطاقم الطبي أو حتى مجموعات دعم مرضى السرطان. في البداية قد تجد صعوبة في طلب المساعدة أو حتى قبولها لأنك تعودت على حل مشاكلك لوحدهك وقد تظن أن طلب المساعدة دليل على الضعف.

فأفراد الأسرة والأصدقاء يمكنهم الإستماع إليك ومشاركتك في آمالك ومخاوفك ، وقد يرافقونك في زيارة الطبيب أو جلسات العلاج.

وأحيانا قد تكون محاطا بالأهل والأصدقاء وأحيانا قد يكون من المفيد التعرف على مرضى آخرين مصابين بالسرطان، فهم مثال حي للتعایش مع المرض ولديهم معلومات وتجربة وقد يشكلون مصدر للدعم العاطفي وتحسين لحالتك النفسية.

وهناك أيضا مجموعات لدعم ومساندة مرضى السرطان يلتقي فيها المرضى مع أخصائي نفسي أو عامل إجتماعي، وفيها يتحدثون عن مشاكلهم ويتشاركون في المعلومات ويتعرفون على طرق التواصل مع الطاقم الطبي والأهم من هذا أنهم يمنحون بعضهم البعض الإيجابية والتفاؤل.

ويشكل الدين مصدر للقوة عند الكثير من الأشخاص، والتعامل مع مرض خطير تجعل الشخص يعيد النظر في معتقداته الدينية وعلاقته مع الخالق. وقد تفكر في معنى حياتك وقد تتغير أولوياتك في الحياة ونظرتك للأمور

لكل واحد من أفراد الطاقم الطبي (طبيب أورام، طبيب جراح، ممرضات) دور في الإشراف على علاجك، وحتى يتمكنوا من الإعتناء بك

جسديا ومعنويا لذلك عليك أن تكون صادقا معهم ودقيقا في المعلومات حول وضعك الصحي حتى يتمكنوا من تقديم أفضل علاج لك.

حياتك اليومية

الحياة مع مرض السرطان قد يكون من أكبر التحديات التي عليك مواجهتها، وخلال فترة علاجك سوف تمر عليك أيام جيدة وأخرى سيئة، وبعد الإنتهاء من العلاج تكون هناك فحوصات دورية وقد تتأرجح مشاعرك ثانياً بين الأمل والقلق. ولكن العديد من الناجين من مرض السرطان وجدوا أنه من المفيد أن يبقوا أنفسهم مشغولين وأن يعودوا إلى ممارسة حياتهم الطبيعية في أسرع وقت ممكن، مثل الإهتمام بشؤون المنزل ورعاية الأطفال والقيام بالنشاطات التي تدخل البهجة إلى نفوسهم، ولذين يعملون خارج المنزل، فإن كنت لا زلت تحت العلاج فالخروج إلى العمل بشكل جزئي يشكل تغيير في الجو العام للحياة اليومية مع الأخذ بعين الاعتبار الإعتدال وعدم إرهاق نفسك. ومن ثم العودة إلى العمل بشكل طبيعي قدر المستطاع بعد إنتهاء العلاج بعد أمراً مهماً، فملاؤك في العمل قد يشكلون هم أيضاً مصدر دعم معنوي لك. "صديقتي وزميلاتي في العمل ومدير العمل كانوا هم أبطال المرحلة الأولى من التجربة القاسية، زميلتي في العمل وهي أخصائية إجتماعية كانت أول من عرف بما أمر به" (جملة)

فحوصات الكشف المبكر لبعض أمراض السرطان

نوع السرطان	العمر	الفحوصات
سرطان الرئة		لا يوجد فحص للكشف المبكر
سرطان الأمعاء الغليظة والمستقيم	50 سنة فما فوق إذا كان هناك تاريخ عائلي فيجب البدء من سن مبكرة	<ul style="list-style-type: none"> فحص لوجود دم في البراز مرة كل سنة أو تنظير سيني (sigmoidoscopy) للأمعاء مرة كل 5 سنوات أو فحص لوجود دم في البراز كل سنة وتنظير سيني للأمعاء (sigmoidoscopy) مرة كل 5 سنوات (هذا هو الأفضل) تلوين للأمعاء بالباريوم وفحصها تحت الأشعة مرة كل 5 سنوات أو تنظير للأمعاء الغليظة مرة كل 10 سنوات
سرطان الثدي	18 سنة فما فوق	فحص ذاتي للثدي
	40-35	ماموغرافي مرة واحدة وفحص طبي مرة كل سنتين
	50-40	ماموغرافي مرة كل سنتين وفحص طبي مرة كل السنة
	50 فما فوق	ماموغرافي وفحص طبي مرة كل سنة
سرطان الرحم	35 فما فوق	فحص طبي
سرطان عنق الرحم	25-20 سنة	مسحة عنق الرحم مرة واحدة خلال هذه الفترة
	30 فما فوق	مرة كل 3-5 سنوات
سرطان المثانة		لا يوجد فحص للكشف المبكر
سرطان الجلد		فحص ذاتي وفحص طبي
سرطان البروستات	50 فما فوق	فحص طبي و فحص دم PSA
سرطان الدم		لا يوجد فحص للكشف المبكر

قاموس المصطلحات

السرطان: يتكون جسم الإنسان من العديد من الخلايا التي تتشابه في تركيبها رغم إختلافها في وظائفها، وكل خلية تتألف من غلاف خارجي ونواة، وفي هذه النواة يتم حفظ التركيبة الأساسية للخلية وخصائصها. وأثناء حياة الإنسان، بعض خلايا الجسم تتحلل وتموت بشكل دوري وطبيعي، ولكن يقوم الجسم بتعويض هذا النقص في الخلايا بالتكاثر والإنقسام وفق نظام معين. إلا أنه وفي بعض الأحيان تفقد هذه الخلايا القدرة على التحكم في نموها، فتبدأ بالإنقسام العشوائي وهو ما يعرف بالورم الخبيث أو بالسرطان . وهناك أنواع عديدة من السرطان ولكل نوع أعراضه ومميزاته وطرق علاجه.

إستئصال كلي للثدي (mastectomy): عملية جراحية لإستئصال كامل الثدي إضافة إلى العقد الليمفاوية تحت الإبط

إستئصال جزئي للثدي (lumpectomy): عملية جراحية لإستئصال الورم الخبيث وجزء من النسيج المحيط به ، مع المحافظة على جزء كبير من نسيج الثدي، وقد يتم إستئصال بعض العقد الليمفاوية تحت الإبط

إعادة بناء الثدي (reconstruction): عملية جراحية لإعادة بناء الثدي تتم بعد الإستئصال الكلي للثدي وفيها يقوم أخصائي الجراحة التجميلية بنقل نسيج من موضع آخر في الجسم إلى مكان الثدي الذي تم إستئصاله أو بواسطة زرع ثدي إصطناعي من مادة السيلكون. ويجب على السيدة مناقشة الموضوع مع الطبيب الجراح وأخصائي الأورام السرطانية وطبيب الجراحة التجميلية.

العلاج الكيماوي: يتم بواسطة أدوية ذات مفعول قوي قادر على الوصول إلى جميع أنحاء الجسم وتدمير الخلايا السرطانية الموجودة في الجسم. ويمكن أن يعطى العلاج قبل أو بعد العملية الجراحية.

العلاج بالأشعة: يتم بإستخدام كمية من الأشعة وتوجيهها إلى المناطق المصابة للقضاء على الخلايا السرطانية أو لتصغير حجم الورم.

العلاج بالهرمونات: يتم العلاج بواسطة الهرمونات لتبطئة أو وقف نمو أو منع عودة بعض أنواع السرطان مثل سرطان الثدي أو البروستات .

طبيب الاورام: طبيب متخصص في مجال الأمراض السرطانية التي تعنى بعلاج الأورام الخبيثة

ماموغرافي (تصوير الثدي بالأشعة): فحص لتصوير الثدي بالأشعة السينية ويمكن من خلالها ملاحظة التغيرات غير الطبيعية في مراحلها الأولى

بعض من مواقع المعلومات على الإنترنت عن السرطان:

• www.breastcare.org

• www.bci.org.au

• www.bco.org(for health professionals)

• [http://breastcancer about.com](http://breastcancer.about.com)

• www.cancerbacup.org.uk

• www.breastcancercare.org.uk

• www.youngsurvival.org

• www.nbcam.org

المراجع:

"Taking time," NIH, NCI 1997

"When someone in your family has cancer," NIH, NCI 1990

"Ten stories one journey, surviving breast cancer", 2000, Susan G. Komen, Breast Cancer Foundation

"Talking to children when an adult has cancer", 2004, Macmillan cancer relief

جمعية أصدقاء المريض الخيرية/القدس : جمعية صحية غير حكومية تعنى بصحة المرأة وتقدم

تصوير للثدي بالأشعة (الماموغرافي) للكشف المبكر عن أمراض وسرطان الثدي.

فحص مبكر للكشف عن مرض ترقق العظام

المحاضرات التثقيفية

أسست عام 2000 مجموعة الشروق لدعم مرضى سرطان الثدي ، وتضم سيدات مصابات بسرطان الثدي وتهدف المجموعة إلى تقديم الدعم والمساندة النفسية والاجتماعية لسيدات أخريات تم تشخيص إصابتهن بمرض السرطان.

الخط الهاتفي المساعد للإجابة على إستفساراتك
الصحية

(02)6277990 📞

يقدمها لك نخبة من العاملين الصحيين
والمتطوعات الناجيات من المرض

الموقع الإلكتروني: www.pfsjerusalem.org
البريد الإلكتروني: pfsjer@yahoo.com



بدعم من